

QUAIS AS QUALIDADES DO PROFESSOR DE HIDROGINÁSTICA?

WHAT ARE THE QUALITIES OF THE WATER AEROBICS TEACHER?

Marcelo Barros Vasconcellos¹

1- Professor Adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Resumo: No mundo existem vários tipos de hidroginástica, atividade que se iniciou na Alemanha com foco nas pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física mais segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionasse melhora da saúde por meio de propriedades curativas da água. No Brasil, o responsável por prestar o serviço de aulas de hidroginástica é o professor de educação física, profissional da saúde, que desempenha papel importante na percepção que o aluno tem de qualidade, sobretudo, na adesão, manutenção ou abandono da prática regular dessa atividade. O objetivo foi identificar quais qualidades o professor de hidroginástica precisa ter para obter bom êxito nas suas aulas com seus alunos. A metodologia foi de revisão narrativa com livros e artigos sobre o tema hidroginástica, com busca em português e inglês, nas bases *scielo* e *pubmed*. Os resultados mostraram que existem pelo menos vinte qualidades (atencioso, acolhedor, cauteloso, corretivo, dedicado, descansado, didático, equipado, focado, inovador, monitorador, motivador, musicalidade, organizado, pontual, posicionado, preventivo, responsivo, saudável, técnico), atribuídas aos professores que podem influenciar na percepção de qualidade do aluno e que não há uma hierarquia, todas elas têm o mesmo grau de importância e utilização. Pode-se concluir que professores de hidroginástica possuem qualidades que podem influenciar no relacionamento com a turma. O professor de hidroginástica precisa fazer auto avaliação, para identificar as qualidades que têm e mais são evidenciadas na sua relação professor *versus* aluno e as que ainda não estão, plenamente desenvolvidas, para que ele possa

aprimorar essas virtudes e, sobretudo, melhorar não apenas como professor, mas também como pessoa. Sugere-se novos estudos para verificar quais as qualidades os empresários buscam nos professores de hidroginástica no momento da contratação e comparar com as qualidades dos professores almejadas pelos alunos.

Palavras-chave: hidroginástica, qualidade, professor

Abstract: There are several types of water aerobics in the world, an activity that began in Germany with a focus on older people who needed to practice safer physical activity, without causing risks or injuries to the joints and providing them with improved health through the healing properties of Water. The person responsible for providing the service of water aerobics classes is the physical education teacher, a health professional, who plays an important role in the perception that the student has of quality, above all, in the adherence, maintenance or abandonment of the regular practice of this activity. The objective was to identify what qualities the water aerobics teacher needs to have to be successful in his classes with his students. The methodology was an integrative review with books and articles on the water aerobics theme, with search in Portuguese and English, in the scielo and pubmed bases. The results showed that there are at least twenty qualities (attentive, welcoming, cautious, corrective, dedicated, rested, didactic, equipped, focused, innovative, monitor, motivator, musicality, organized, punctual, positioned, preventive, responsive, healthy and technical) attributed to teachers who can influence the student's perception of quality and that there is no hierarchy, they all have the same degree of importance and use. It can be concluded that water aerobics teachers have qualities that can influence the relationship with the class. The water aerobics teacher needs to make a self-assessment, to identify the qualities that they have and more are evidenced in their teacher versus student relationship and those that are not yet fully developed, so that he can improve these virtues and, above all, improve not only how teacher, but also as a person. Further studies are suggested to verify what qualities entrepreneurs look for in water aerobics teachers at the time of hiring and compare with the qualities of teachers desired by students.

Keywords: water aerobics, quality, teacher

INTRODUÇÃO

Embora existam vários tipos de hidroginástica realizada em todo o mundo¹, essa atividade orientada na água teve seu início e desenvolvimento na Alemanha, visando atender, inicialmente, um grupo de pessoas com mais idade, que precisavam praticar uma atividade física mais segura, sem causar riscos ou lesões às articulações, e que lhes proporcionasse bem-estar físico² e mental³ por meio das propriedades curativas que a água possui⁴.

O professor de hidroginástica, responsável pela prestação do serviço aquático, desempenha papel muito importante na percepção de qualidade, satisfação, fidelização⁵, sobretudo, na adesão, manutenção e abandono da prática regular dessa atividade. O professor precisa criar vínculos com os alunos⁶ e ter algumas características para mantê-los estimulados a sair de sua residência e entrar na piscina para se exercitar. A *Aquatic Exercise Association* afirma que inúmeras qualidades são necessárias para que um indivíduo seja capaz de conduzir uma aula de fitness aquático segura, eficaz e divertida⁷, mas, o que é qualidade? Quais seriam essas qualidades?

Qualidade é uma característica de um indivíduo relacionado ao seu modo de ser, atributo que o diferencia dos demais. A qualidade se refere ao grau de precisão e perfeição, necessários para atingir, neste caso, o padrão esperado pelo aluno. Isso torna a prestação de serviço de hidroginástica essencialmente distinta de produto físico tangível, especialmente no que se refere à garantia de qualidade.

No caso de um produto físico, como celular, pode-se controlar a qualidade ao verificar cada componente (cor, tamanho, funções, memória, peso, etc.) e testar antes de comprar. O mesmo não ocorre com o serviço. Como por exemplo, o de aulas de hidroginástica, onde o professor serve de intermediário entre a empresa (academia, por exemplo) e o aluno (cliente), contribuindo para torná-lo tangível. Essa interação é denominada de “momento da verdade”, quando o cliente entra em contato com algum aspecto da organização (pessoas, instalações ou equipamentos) e tem uma “impressão” da qualidade do serviço⁸.

Cada professor é responsável pelo resultado do momento da verdade, na medida em que controla seu próprio comportamento diante de cada interação com o aluno. Se o professor for apático, distante, frio, pouco cooperativo, seus momentos da verdade serão negativos. Se, ao contrário, mostrar-se acolhedor, atencioso,

dedicado, didático, tomando iniciativas e propondo ações para atingir os objetivos dos alunos, seus momentos da verdade serão brilhantes e o cliente tenderá a generalizar essas experiências criando uma boa imagem do serviço de hidroginástica.

A percepção de qualidade de serviço na hidroginástica pode ser esquematizada nos momentos da verdade do aluno que podem ser assim exemplificados: aluno chega à área da piscina, passa pelo chuveiro, caminha até a escada, entra na água, sente a temperatura da água, confere o horário de início da aula, absorve a música, interage com outros alunos, escolhe o local para ficar na piscina, sobe a escada, se despede, aguarda o estímulo para retorno na próxima aula dado pelo professor, caminha para o vestiário, se despede do professor. Cabe ao professor acolher o aluno desde o primeiro contato com ele na área da piscina até a despedida para tornar a experiência aquática algo positivo.

Para o aluno, esses diversos momentos formam uma cadeia contínua de eventos e embora ele tenha que lidar com várias situações, trata-se de um único processo.

Vale lembrar que a avaliação da qualidade dos serviços será sempre subjetiva: cada pessoa fará o seu julgamento, segundo seus próprios valores, expectativas e demandas. Entretanto, algumas qualidades do professor ajudam a tornar o serviço de hidroginástica como algo percebido pelos alunos como de boa qualidade.

Até o momento não se tem conhecimento de pesquisas que aprofundaram sobre os atributos e características que o aluno de hidroginástica deseja que o professor tenha e que devem ser levadas em conta, pelo empregador, no momento de seleção profissional. Assim, o objetivo deste texto é refletir sobre quais qualidades que o professor de hidroginástica precisa ter, para ser percebido como prestador de serviço de qualidade nas suas aulas com seus alunos.

MÉTODOS

A metodologia foi de revisão narrativa com artigos sobre o tema qualidade dos professores de hidroginástica, com busca em português e inglês, nas bases scielo e pubmed; além de livros que abordam sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que existem pelo menos vinte qualidades (atencioso, acolhedor, cauteloso, corretivo, dedicado, descansado, didático, equipado, focado, inovador, monitorador, motivador, musicalidade, organizado, pontual, posicionado, preventivo, responsivo, saudável e técnico) atribuídas aos professores que podem influenciar na percepção de qualidade do aluno, todas elas têm sua importância, utilização e serão apresentadas a seguir em ordem alfabética.

Qualidades do professor de hidroginástica

Acolhedor - acolha o seu aluno desde o primeiro contato na anamnese, ou seja, saiba receber, escutar, dar acolhida, admitir, aceitar, dar ouvidos, dar crédito às pessoas, atitude de inclusão, que deve estar presente em todas as relações de cuidado, nos encontros reais entre professores e alunos. Após acolher, de acordo com o tempo de prática e nível de treinamento, o direcione para um dos três grupos: a) alunos iniciantes que estão em adaptação ao exercício físico e devem receber estímulos leves e fracos; b) adaptado ou adiantado que fará manutenção da forma física e devem receber estímulos de intensidade moderado e forte; c) composto dos mais adiantados ou atletas que visam condicionamento e treinamento físico e devem receber estímulos submáximo e máximo.

Atencioso - seja cortês, gentil ao lidar com alunos e familiares, preste atenção ao que o aluno tem para lhe dizer, seja atento aos detalhes fornecidos pela expressão facial. Atente para o objetivo principal e resultados desejados do aluno⁹, pois isso é o mais importante e a primeira coisa que o professor deve saber quando um aluno inicia aula de hidroginástica. Compreender as preferências dos praticantes é fundamental no sentido de saber aquilo que é de maior agrado para quem pratica as atividades¹⁰.

Cauteloso - seja prudente, pense consciente, aja com cautela ao prescrever, indicar o exercício, selecione o exercício adequado ao perfil do aluno, opte pelo exercício que apresenta o menor risco e maior resultado, este é o melhor exercício, visto que, resulta na melhor relação custo-benefício. Como a hidroginástica tem sido bem difundida pelos médicos como benéfica¹¹, e a razão principal, em idosos, é a indicação médica em 56,7%¹², os professores acabam recebendo muitos alunos com limitações de saúde e mobilidade. Assim, apesar de não haverem exercícios

contraindicados e sim pessoas contraindicadas para determinados exercícios, alguns oferecem uma relação custo-benefício muito baixa e só deverão ser utilizados com muita supervisão e critério, já que dificilmente serão executados da maneira adequada e/ou eficaz por sedentários ou iniciantes.

Corretivo - corrija, endireite os erros de postura e movimentação, use linguagem clara e de fácil entendimento. Por vezes os alunos realizam exercícios com movimentos diferentes do proposto: por distração, não assimilação, falta de coordenação motora ou esquema corporal. À medida que alguém sinalizar com problema ou dificuldade de execução de exercício, ele deve ser corrigido durante o exercício e não durante a pausa, mas de forma a não o constranger¹⁰. Demonstre o exercício com uma velocidade compatível ao movimento desejado e use um dos quatro tipos de palavras de ordem ou de transição, para corrigir o aluno em qualquer movimento: a) direcional-forneça direção para onde o corpo deve se movimentar (para o alto, para trás); b) numérica-forneça o número de repetições antes de mudar o movimento (1, 2, 3, 4, 5 e chute); c) Pé de apoio-forneça o pé em que o peso do corpo deve estar apoiado (direito, esquerdo e direito); d) rítmica-forneça o ritmo do passo (todos para direita, todos para a esquerda)⁷.

Dedicado - seja empenhado no que faz, voluntarioso, demonstre vontade, gosto, entrega no que faz⁵, participativo e esforçado. Tornar-se um professor excepcional é um processo contínuo, que exige que você esteja sempre disposto a aprender e a evoluir; não só por você, mas também pelos alunos, que dependem de suas habilidades para alcançar seus objetivos⁷.

Descansado - tenha folga, repouso, restaure as energias, seja comedido na jornada de trabalho, pois segundo pesquisa¹³ os profissionais de hidroginástica, muitas vezes, por necessidades econômicas ou por desconhecimento, assumem jornadas de trabalho excessivas, sem se dar conta que este ritmo poderá prejudicar seu desempenho profissional e, num segundo momento, impedi-los de trabalhar.

Didático - planeje a curto e longo prazo, oriente, esclareça sobre como o trabalho será feito para atingir os objetivos dos alunos, tenha bom senso na escolha do método, elabore as aulas usando sequência pedagógica, que pode ser a de sete passos: 1) do mais simples para o mais complexo; 2) do mais importante para o menos importante; 3) do mais seguro para o menos seguro; 4) do mais raso para o mais fundo; 5) do mais fácil para o mais difícil; 6) do mais leve para o mais pesado; 7) do mais baixo para o mais alto¹⁴. Planeje cuidadosamente suas sessões

semanais para adequar o momento de alterar a intensidade do treino e o número de membros envolvidos em cada ação muscular¹⁵.

Equipado -use traje (vestimenta) para piscina, roupa leve, vestuário adequado de maneira a estar sempre apto a entrar na água a qualquer momento: sunga ou maiô sempre por baixo, use: boné em piscinas abertas com exposição ao sol, camiseta de cor clara, que permita a transpiração, relógio com cronômetro, sapatilha de hidroginástica ou um calçado reservado apenas para uso na área da piscina, short leve que permita a movimentação e demonstração.

Focado - esteja concentrado na aula, compenetrado na execução e demonstração dos exercícios, ligado, imerso, aplicado, visualize, confira e mantenha o foco na expressão facial do aluno. Tenha visão de todos os alunos durante a aula e evite ficar de costas para turma, mesmo nas situações de busca por material, preparação e utilização do som para aula. A conversa entre os alunos é comum em algumas turmas de hidroginástica, principalmente as de terceira idade. Estudo⁶ mostrou que as conversas paralelas foram citadas pelos alunos de hidroginástica como inconvenientes, sendo considerado como fator organizacional, pois dispersa o grupo atrapalhando o decorrer das aulas. Mantenha o aluno de frente para você realizando o movimento adequado para sua aptidão.

Inovador - inove, seja original e criativo, diversifique as sessões para não as tornar repetitivas ou monótonas⁵. Verifique os mais de duzentos tipos de hidroginástica diferentes catalogadas na bibliografia e adapte à sua aula para o seu perfil de alunos¹⁶. Adeque o equipamento a cada sessão/grupo de hidroginástica que se está trabalhando e, sobretudo, saiba diferenciar os materiais, sua aplicabilidade e colocação adequada para não machucar os alunos⁶. Participe de cursos, eventos e se mantenha atualizado sobre as publicações de novas modalidades aquáticas.

Monitorador - faça avaliação inicial do nível de aquacidade, acompanhe e mantenha o monitoramento da piora, estagnação ou evolução do seu aluno. Tão importante quanto avaliar é reavaliar. A reavaliação fornece a evolução do aluno, além de ajudar a equacionar e elaborar melhor o processo de treinamento aquático. A avaliação dos participantes é uma informação essencial para que o profissional de educação física compreenda as expectativas dos alunos, planejando suas aulas de forma que os motive a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso¹⁷.

Motivador - cativie, elogie, encoraje e incentive, motivando-os para a prática, criando

um clima de aula positivo⁵. Estímulo é a situação externa que vai ativar os motivos. Estimule o aluno por meio do material didático utilizado, atividade proposta, aprovação social, correlação com o real (indicação médica), participação ativa, êxito inicial, apresentação de tarefas, atividades em grupo, interesse pelos resultados das aulas (busca de melhora da saúde), personalidade e o comportamento do professor, desejo de corresponder ao interesse e dedicação do professor.

Musicalidade - tenha sentido rítmico, domine a música e as suas contagens, respeite a estrutura musical, articulando o exercício com a cadência musical⁵. Use a música para motivar¹⁸, dar ritmo¹⁰, manter a sincronização durante rotinas específicas, atingir uma determinada intensidade de esforço¹⁸, alegrar, gerar associação agradável² e variar a rotina de aula¹⁶. Atente a quatro questões da música: 1) mantenha o ritmo musical de acordo com tipo de população e a profundidade da piscina¹⁰; 2) controle a intensidade para cada parte da aula de acordo com sua cadência¹⁸ e para isso o uso do metrônomo pode ajudar¹⁹; 3) selecione previamente o estilo de musical de acordo com a turma; 4) ajuste o volume do som para que a acústica não atrapalhe a comunicação entre professor e aluno, pois a altura e estilo de música são motivos de reclamações de alguns alunos na hidroginástica⁶.

Organizado - mantenha todo material arrumado, preparado para cada parte da aula, ordenado, estruturado, disposto para executar o trabalho com os alunos. Estudo que investigou fatores motivadores e barreiras para adesão à prática de exercício aquático mostrou que o professor, quando é bem organizado, torna-se motivador nas aulas de hidroginástica e, o desorganizado, uma barreira²⁰.

Pontual - chegue na hora, e mesmo antes para receber os alunos, preparar o material necessário, verificando se está tudo em conformidade⁵. Comece a aula no horário estipulado para aquela turma e não tenha pressa para ir embora, ao final da aula, espere todos os alunos saírem da piscina, acompanhe eles na subida da escada, um de cada vez.

Posicionado - esteja bem-disposto em ponto estratégico da piscina (local que permita ampla visão de todos os alunos), saiba se posicionar dentro e fora d'água; uma boa combinação de estar dentro e fora d'água funciona muito bem, pois é mais fácil motivar os participantes estando dentro da piscina, porém é mais fácil observar o alinhamento corporal e os movimentos estando fora d' água¹⁶.

Preventivo - seja precavido, cauteloso, cuidadoso para prevenir acidentes e

resguardar a segurança do aluno, prudente ao aumentar a intensidade do exercício, tenha ações voltadas para hidroginástica + segura¹⁴. Mensure o grau de aquacidade para hidroginástica de cada aluno iniciante, se os alunos tiverem pouca aquacidade (não estiverem à vontade no meio líquido, com dificuldade para executar os movimentos) adapte gradativamente os alunos iniciantes para que a caminhada, corrida, exercícios de flutuação e deslocamento ocorram sem risco de escorregar ou afundar. Faça um período de adaptação cuidadoso, coloque ele se exercitando perto da borda, segurando na barra ou fique dentro d'água a distância de um braço do aluno. Inicie a aula com exercícios que possam ser realizados na vertical (com pé no chão) em profundidade mais rasa. Evite prescrever exercícios que requeiram submersão da cabeça ou exposição à água profunda. Ensine o aluno a ter comportamento, atitudes preventivas fora e dentro da piscina a fim de saber identificar possíveis riscos de acidentes ou afogamento; o aluno precisa ser capaz de identificar a profundidade da piscina, área escorregadia no chão, ralos desprotegidos, local adequado para utilização, assim como, ter autoconhecimento de quando não entrar na piscina em função de seu estado de saúde atual (mal-estar, alteração da pressão arterial, febre, dor de cabeça, ingestão de bebida alcoólica).

Responsivo - forneça feedback ao aluno, forneça resposta de como o aluno está executando a aula, esclareça o que você espera que ele realize e como ele está se saindo. Estudo¹⁰ mostrou que a grande maioria dos alunos preferem que o professor fique de frente para os alunos para dar feedback, ao invés de ficar de costas e lateral.

Saudável - cuide da saúde, seja higiênico, mantenha a sua e oriente a hidratação dos alunos durante a aula, controle a respiração e o tom de voz, assim como a postura do corpo. Estudo¹³ mostrou que quase metade das professoras de hidroginástica (42,85%) relataram apresentar problema respiratório do tipo rinite e bronquite asmática, sendo que todos os profissionais trabalhavam em um ambiente fechado e com pouca ventilação, o que prejudica a performance vocal, instrumento de trabalho, além de apresentarem alterações posturais que comprometem a respiração.

Técnico - seja um bom executante da técnica, realizando os exercícios em termos técnicos e posturais de forma correta⁵ sempre sustentados pela biomecânica dos exercícios aquáticos¹⁵. Demonstre uma postura e/ou exercício adequado, de vários

ângulos diferentes (frente, costas e lado) e por vários canais de comunicação (visual, auditivo e cinestésico) para que o aluno possa compreender e fazer o mesmo. Demonstre o exercício e os gestos, explique, mostre, descreva e, quando for necessário, faça o sentir o movimento. Contudo, existem alunos que claramente declaram uma não preferência pelo contato físico (cinestésico)¹⁰, assim, saiba respeitar estas individualidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as vinte qualidades designadas ao professor de hidroginástica são importantes e aplicáveis na rotina de aula. Cabe ao professor de hidroginástica se apropriar de cada uma delas, no momento certo. Essas qualidades podem ser aperfeiçoadas. Assim, professores e estudantes da área de educação física, em geral, que sentem dificuldades no contato com aluno, podem melhorar o seu nível de relacionamento com a turma durante a aula. E até mesmo professores que já utilizavam as qualidades de maneira inconsciente, quando se conscientizaram das suas qualidades e da importância da utilização, se sentirão mais seguros no trato com alunos.

Após conhecer um pouco das qualidades e suas características, o professor de hidroginástica precisa fazer auto avaliação, para identificar as qualidades que têm e mais são evidenciadas na sua relação professor *versus* aluno e as que ainda não estão, plenamente desenvolvidas, para que ele possa aprimorar essas virtudes e, sobretudo, melhorar não apenas como professor, mas também como pessoa. O coordenador também pode verificar quais as qualidades norteiam sua equipe de professores e estimulá-los a melhorar. Sugere-se que novos estudos possam investigar as qualidades que os donos buscam ao contratar professores de hidroginástica.

REFERÊNCIAS

1. Bielec G, Kwasna A, Gaworska P. The influence of Aqua Power aerobics on body mass reduction in middle-aged, overweight women. Turk J Phys Med Rehabil. 2017;63(4):293-298.
2. Vasconcellos, MB. Hidroginástica e seus Benefícios. Rio de Janeiro: GFS, 2013.

3. Bento-Torres NVO, Bento-Torres J, Tomás AM, Souza LGT, Freitas JO, Pantoja JAS, Diniz CWP. Water-based exercise and resistance training improve cognition in older adult. *Rev Bras Med Esporte*. 2019;25(1):71-75.
4. CarayannopoulosAIG, Han A, Burdenko IN. The benefits of combining water and land-based therapy. *J Exerc Rehabil*. 2020;16(1):20-26.
5. Campos F, Craveiro D, Alves D, Bernardo F, Cardoso F, Martins F, Mendes R, Gomes R. A Percepção dos praticantes de hidroginástica em relação à qualidade do instrutor. *Revista Iberoamericana de Psicología del jercicio y el Deporte*. 2019;14(1):28-33.
6. Vicente D, Strohschoen AAG, Rempel C, Moreschi C. O perfil dos professores e praticantes de hidroginástica de um município do Vale do Taquari, RS, Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires. 2014;19(192):1-6.
7. AEA. Aquatic Exercise Association. Manual do profissional de fitness aquático. 5º edição. Rio de Janeiro: Shape, 2008.
8. Spiller ES, Pla D, Luz JF, Riccelli PGS. Gestão de Serviços e Marketing Interno. Rio de Janeiro: FGV, 2004.
9. Nagle EF, Sanders ME, Franklin BA. Aquatic High IntensityInterval Training for Cardiometabolic Health: Benefitsand Training Design. *Am J Lifestyle Med*. 2016;11(1):64-76.
10. Oliveira M, Figueiredo T, Domingues V, Figueira A, Nunes P, Figueiredo T, Santos F, Espada M. As preferências ao nível do feedback durante a dinamização de aulas de hidroginástica. *Medi@ções: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*. 2018;6(2):57-65.
11. Zucolo AC, Zanin EC, Konda KM, Santos GM, Teixeira CVLS. Efeito da hidroginástica sobre variáveis morfofuncional de indivíduos de meia idade e idosos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. 2015;9(54):457-62.
12. Teixeira RV, Lima WS, Andrade LN, França FCQ. Factors that lead elderly to practice hydrogymnastics. *Motricidade*. 2018;14(1):175-78.
13. Machado PG, Hammes MH, Cielo CA, Rodrigues AL. Os hábitos posturais e o comportamento vocal de profissionais de educação física na modalidade hidroginástica. *Rev. CEFAC*. 2011;13(2):299-313.
14. Vasconcellos, MB. Hidroginástica + Segura: teste de aquacidade para alunos iniciante. *Revista Saúde Física & Mental*. 2019;2(7)1-8.
15. Costa MJ, Cruz L, Simão A, Barbosa TM. Cardiovascular andPerceivedEffort in Different Head-Out WaterExercises: EffectofLimbs' ActionandResistanceEquipment. *J Hum Kinet*. 2019;69(1):89-97.
16. Vasconcellos, MB. Hidro Variações. Rio de Janeiro: Shape, 2010.
17. García-Martínez AM, De Paz JÁ, Márquez S. Effectsofanexerciseprogrammeon self-esteem, self-conceptandqualityoflife in womenwithfibromyalgia: a randomized controlled trial. *Rheumatol Int*; 2012;32(1):1869-76.
18. Barbosa TM, Marinho DA, Reis VM, Silva AJ, Bragada JA, PhysiologicalAssessmentof Head-Out AquaticExercises in HealthySubjects: A Qualitative Review. *J Sports Sci Med* 2009;8(2):179-89.
19. Alberton CL, Andrade LS, Pinheiro RB, Pinto SS. Anaerobic Threshold in a Water-Based Exercise: Agreement Between Heart Rate Deflection Point and Lactate Threshold Methods. *J Strength Cond Res*. 2019; April 17
20. Fiskén A, Keogh JW, Waters DL, Hing WA. Perceived benefits, motives, and barriers to aqua-based exercise among older adults with and without osteoarthritis. *J*

Recebido em 01/12/20.

Aceito em 29/12/20.

Endereço para correspondência: Rua Santa Alexandrina, 288, Rio Comprido, Rio de Janeiro.
professormarcelobarros@hotmail.com